



**A fondo**

**LA SALUD TAMBIÉN VIAJA: EL VERANO Y LAS VACACIONES SON MUY CORTAS COMO PARA PERDER DÍAS POR NO SEGUIR ESTOS SENCILLOS CONSEJOS**

El verano es muy corto como para estropearlo por no tomar unas sencillas precauciones imprescindibles para la salud estival. Viajes donde viajes, y lo mismo si no te mueves, cuidate para poder exprimirlo a tope.

[SEGUIR LEYENDO >](#)

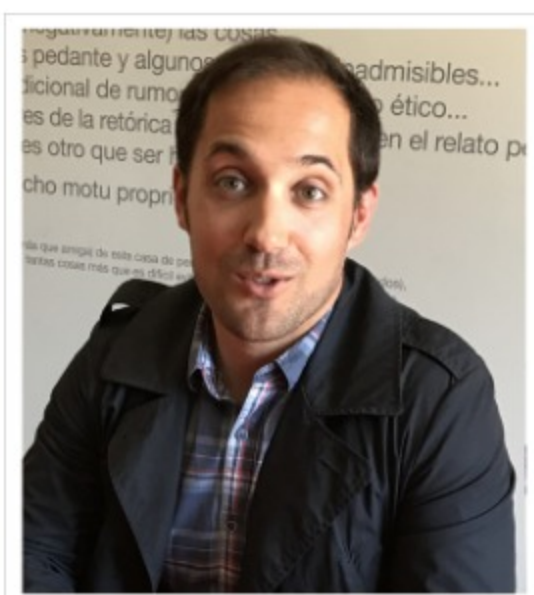
**Protagonista**

**Eduardo Fonseca**

Profesor del Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Rioja y coordinador del Estudio sobre el Bienestar Emocional de los adolescentes riojanos

**“NO HAY SALUD PLENA SI NO HAY SALUD MENTAL”**

**"Los problemas de salud mental están presentes pero la calidad de vida de los adolescentes riojanos es muy alta"**



Eduardo Fonseca forma parte del equipo de profesionales que trabajan en el Plan de Salud Mental de La Rioja y es también el coordinador del *Estudio sobre el Bienestar Emocional de los adolescentes riojanos*. Los datos revelan que el 7,7% de nuestros adolescentes tienen riesgo de mala salud mental y que el 4% de ellos ha intentado quitarse la vida alguna vez. En el lado positivo, los resultados señalan que el 71,9% tienen niveles adecuados de bienestar emocional. Fonseca nos acerca a la fotografía de este análisis con una apuesta por la información y formación para afrontar este problema.

[SEGUIR LEYENDO >](#)



**SALUD EN LAS PISCINAS**

Seguir las indicaciones del personal de socorrismo, evitar juegos y prácticas peligrosas dentro del agua así como vigilar en todo momento a los más pequeños son medidas básicas pero muy importantes para reducir los riesgos...

[Leer más >](#)



**TUS PIES SUFREN**

El cuidado de nuestros pies debe intensificarse en verano si queremos evitar problemas que puedan surgir a causa del calor, sudoración, caminar descalzos por lugares públicos, utilizar calzado inadecuado... Desde el Colegio de Podólogos de...

[Leer más >](#)



**FIN DEL ROAMINGEN LA UE**

El pasado 15 de junio finalizó el *roaming* en la Unión Europea, lo que significa que a partir de este día desapareció el recargo por llamar y navegar con el móvil desde otros países de la Unión Europea. Desde ese momento entró en vigor...

[Leer más >](#)



**NUEVA ADHESIÓN**

La Universidad de La Rioja se suma a la Alianza Riojana por la Salud. La Consejería de Salud reconoce así la labor que este centro universitario ha realizado y realiza en materia sanitaria, promoción de la salud y en la prevención de la...

[Leer más >](#)



**INVESTIGACIÓN DEL CIBIR**

Investigadores del Centro de Investigación Biomédica de La Rioja, CIBIR, han completado con éxito un modelo experimental para el tratamiento inmediato de lesiones oculares a través del empleo de la hipotermia, lo que supone un...

[Leer más >](#)



**CADA AÑO MÁS**

Cerca de 4.000 riojanos han participado en la 9ª edición de los Paseos Saludables 2017 a lo largo de los cuatros recorridos de dificultad baja-media organizados por la Dirección General de Salud y Consumo el domingo 4 de junio...

[Leer más >](#)



**VISITA A UNIDAD DE DIÁLISIS**

La Escuela de Pacientes con Enfermedad Renal Crónica, la primera en incorporarse el pasado mes de marzo a la Escuela de Pacientes de la Rioja, visitó la Unidad de Diálisis del Hospital San Pedro con profesionales de enfermería de las unidades...

[Leer más >](#)



**LEUCEMIA MIELOIDE CRÓNICA**

El CIBIR acogió la actividad "Diálogos, conviviendo con la leucemia mieloide crónica" en la que hematólogos de La Rioja y Navarra se reunieron con enfermos que padecen esta patología y sus familiares para recibir información útil en torno...

[Leer más >](#)



**DONA SANGRE**

En el último año, gracias al altruismo y la solidaridad de los riojanos se han incrementado los porcentajes de reservas de todos los grupos sanguíneos del Banco de Sangre de La Rioja (4,60% de incremento y un 12,25% de nuevos...

[Leer más >](#)

**AGENDA**

**Sábado 2 de septiembre**

Estreno del espectáculo 'Imagina sin límites' Compañía 'Un Palacio Irreal' (ASPRODEMA) 19.00 horas. Teatro Bretón de Logroño

[Leer más >](#)

**Del martes 1 de agosto al lunes 7 de agosto**

Semana Mundial de la lactancia materna

**Viernes 28 de julio**

Día Mundial de la Hepatitis Vírica

**Jueves 13 de julio**

Presentación del libro '100 Medidas que Mejoran el Sector de la Salud' 12.00 horas. Casa de los Periodistas

**Domingo 9 de julio**

Campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple' Piscinas de Las Norias y Cantabria en Logroño, Aldeanueva de Ebro y de Haro

[Leer más >](#)



**Consulta con firma** Por Carlos Sola

Director Técnico del Banco de Sangre de La Rioja

**UN POCO DE TU VERANO DA MUCHA VIDA**



Las campañas de donación de sangre durante el verano juegan un papel fundamental en el proceso transfusional debido al descenso de las donaciones y al aumento de imprevistos ligados a situaciones de emergencia, como son los accidentes de tráfico. Durante esta época del año es vital que la población conozca la verdadera necesidad que supone la donación de sangre. Por este motivo, el Banco de Sangre de La Rioja ha presentado la campaña *Un poco de sangre da mucha vida*, dirigida tanto a la población donante como a las personas que aprovecharán este momento del año para...

[SEGUIR LEYENDO >](#)

